

令和7年 6月分

学 校 給 食 献 立 表

〔牧中学校〕上越市教育委員会

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
	主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
2 月	ごはん	牛乳	豚肉の香味炒め 和風のりポテサラダ もやしと厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 のり 厚揚げ みそ 大豆	米 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし こまつな	771	33.3
3 火	ごはん	牛乳	タンドリーサーモン ひじきのマヨネーズサラダ かき玉汁	牛乳 さけ ヨーグルト ひじき 豆腐 卵	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ でんぷん	しょうが にんにく キャベツ にんじん とうもろこし えのきたけ たけのこ ほうれん草	702	33.6
4 水	中華麺	牛乳	味噌ラーメンスープ 青のりポテトビーンズ もやしとニラのナムル	牛乳 豚肉 なたと みそ 大豆 青のり	中華麺 米油 じゃがいも でんぷん 砂糖 ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ メンマ とうもろこし もやし にら	806	33.4
5 木	ごはん	牛乳	セルフのもぐもぐかみかみ丼 なめたけあえ わかめのみそ汁 豆乳パンナコッタ	牛乳 豚肉 厚揚げ わかめ みそ 大豆 豆乳	米 米油 砂糖 じゃがいも	ごぼう にんじん きくらげ こんにゃく ピーマン こまつな もやし なめたけ だいこん 長ねぎ	736	27.9
6 金	コッペパン	牛乳	チリコンカン アスパラサラダ リボンマカロニの豆乳スープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 白いんげん 豆乳	コッペパン 米油 パン粉 じゃがいも マカロニ 米粉	玉ねぎ にんにく トマト ★アスパラガス キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん	746	34.9
9 月	ごはん	牛乳	ししゃものカレー焼き じゃがいもとごぼうのきんぴら キャベツのみそ汁	牛乳 子持ちししゃも ベーコン 厚揚げ みそ 大豆	米 オリーブ油 じゃがいも 米油 砂糖	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ えのきたけ	706	30.4
10 火	給食なし(地区陸上大会)							
11 水	給食なし(地区陸上大会)							
12 木	ごはん	牛乳	みそ大豆 アスパラの昆布あえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 大豆 みそ 昆布 豚肉 厚揚げ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも	もやし ★アスパラガス とうもろこし たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	748	30.5
13 金	ごはん	牛乳	いかの竜田揚げ ゆかりあえ わかめのみそ汁	牛乳 いか 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 でんぷん 米油 じゃがいも	しょうが キャベツ もやし にんじん ゆかり粉 たまねぎ	715	29.2
16 月	ごはん	牛乳	あじの蒲焼き風 キャベツのごまあえ 山菜汁	牛乳 あじ ちくわ 油揚げ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃがいも ごま油	キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう 長ねぎ たけのこ 山菜 こんにゃく	711	30.3
17 火	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ (肉そぼろ・ナムル) ワントンスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 なたと	米 米油 三温糖 ごま油 ワントン	ぜんまい たけのこ にんじん しょうが にんにく もやし ほうれん 草 はくさい 長ねぎ	685	27.1
18 水	ごはん	牛乳	【牧中3年生が考えた献立】 豆腐ハンバーグオニオンソース カレーあえ 芋団子汁	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも 小麦粉	たまねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ	713	25.7
19 木	とうきびめし	牛乳	【食育の日献立】 日本一周味めぐり～九州地方～ ながさきてんぷら きゅうりのかおりづけ はかたラーメンふうスープ	牛乳 メルルーサ 豚肉 かまぼこ	米 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米油 ごま油	とうもろこし きゅうり キャベツ だいこん もやし にんじん しょうが ほうれん草 きくらげ	707	30.4
20 金	こめこの アップル パン	牛乳	オムレツのケチャップソース ブロッコリーサラダ ウイナースープ ヨーグルト	牛乳 卵 白いんげん ウイナー ヨーグルト	米粉パン 砂糖 米油 じゃがいも	りんご キャベツ とうもろこし ブロッコリー たまねぎ にんじん こまつな	809	35.0
23 月	ごはん	牛乳	ポークカレー アスパラの福神漬けあえ	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 米油 小麦粉 植物油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ ★アスパラガス 福神漬	744	24.1
24 火	ごはん	牛乳	ささかまのお好み焼き 切干大根の焼きそば風 鶏だんご汁	牛乳 笹かまぼこ 青のり かつお節 ハム 鶏肉 油揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ 米油	キャベツ にんじん ピーマン ★切干大根 だいこん えのきたけ 長ねぎ たまねぎ	728	28.0
25 水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのフライ甘だれがけ 春雨サラダ もずくスープ	牛乳 さめ 豆腐 なたと もずく	米 パン粉 小麦粉 米油 砂糖 春雨 ごま油 じゃがいも	キャベツ とうもろこし にんじん 長ねぎ	745	27.3
26 木	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 豚肉のバーベキューソースがけ 梅あえ じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 大豆	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	りんご にんにく キャベツ もやし 梅 きゅうり たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな	723	30.0
27 金	ごはん	牛乳	だし巻きたまご ひじきとツナの煮物 豚汁	牛乳 卵 ひじき ツナ 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 米油 砂糖 じゃがいも	にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん ごぼう 長ねぎ	708	28.6
30 月	ごはん	牛乳	さばの生姜煮 切干大根サラダ 塩ちゃんこ汁	牛乳 さば 豚肉 豆腐	米 砂糖 でんぷん 米油	しょうが もやし にんじん ★切干大根 ほうれん草 キャベツ 長ねぎ にら こんにゃく	702	32.6

一食平均エネルギー:732 Kcal

たんぱく質:30.1 g

脂質:21.0 g

食塩:2.6 g

・献立は食材料の入荷状況やO157、ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。・★の食材は牧区でとれた野菜です。